кулинарные фантазии

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ КАШИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Оказывается, каши могут быть не только полезными, но и удивительно вкусными! В нашей книге представлены проверенные рецепты самых вкусных каш. Это самая простая и доступная энциклопедия для любителей полезной и вкусной еды. Здесь вы найдете каши на любой вкус и даже такую экзотику, как:

• овощные каши с яйцами

• тыквенные каши со сливками и без

• гороховые каши с беконом и с морковью

• кукурузные каши с курицей, с куриной печенью и с грибами

• чечевичные каши с луком, с помидором, с морковью, с беконом, с помидорами черри и чесноком

• овсяные каши с курицей и морковью, бананами и манго, с цукатами и сгущенным молоком

• гречневые каши с огурцами, с баклажанами, с болгарским перцем и морковью, с овощной поджаркой

• рисовые каши с куриными сердечками, с лимоном и фисташками, с кукурузой и морковью, с яблоками и сливами

• манные каши с клюквой, с миндальным молоком и с фруктами

• пшенные каши с мясом, луком и морковью, с грибами и баклажанами, со шкварками, с черносливом

• перловые каши с кабачком и салом, с морковью и солеными грибами, с луком и картофелем

• пшеничные каши с бананом и имбирем, с тыквой и сыром

• а также множество знаменитых крупеников и манников на любой вкус

Сделайте шаг ко вкусной и здоровой пище.

- Составитель С. П. Кашин
- Каши овсяные
- Овсяная каша
- Овсяные хлопья с бананом и манго
- Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком
- Каша геркулесовая с яблоком и изюмом
- Овсяная каша с орехами и черносливом
- Геркулесовая каша с яблоком и бананом
- Каша овсяная с киви
- Овсяные оладьи с вишневым сиропом
- Геркулес с тыквой и подсолнечником
- Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев
- Каша овсяная с курагой

- Геркулес с ананасом
- Геркулес с грейпфрутом
- Овсяно-гречневая каша с отрубями
- Овсяная каша с яблоками и медом
- Овсяная каша с курицей и морковью
- Каши гречневые
- Каша гречневая
- Соломаха
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша гречневая молочная
- Гречневая каша с топленым маслом
- Каша гречневая пуховая
- Каша гречневая с грибами
- Гречневая каша быстрого приготовления
- Быстрая гречневая каша с вареным судаком
- Гречневая каша с печенью
- Гречневая каша с яйцом
- Гречневая каша с огурцом
- Гречневая каша с баклажанами
- Гречневая каша с болгарским перцем и морковью
- Гречневая каша с белыми грибами
- Гречневая каша с курицей и томатным соусом
- Гречневая каша с острой овощной поджаркой
- Гречневая каша с солеными огурцами и грибами
- Гречневая каша с морковью и томатом
- Гречневая каша с яблоком и медом
- Каши рисовые
- Рисовая каша
- Рисово-пшенная каша
- Каша рисово-овсяная
- Рисовая каша с зеленью
- Рис с кедровыми орешками и зеленью
- Рисовая каша с помидорами, морковью и луком
- Рисовая каша с куриными сердечками
- Рис с цукини и базиликом
- Рис, запеченный с колбасой и овощами
- Рис с лимоном и фисташками
- Рис с морковью и луком
- Рис со спаржевой фасолью и луком
- Рис с морковью и зеленым горошком
- Рис с помидорами и базиликом
- Рис с вешенками и луком-пореем
- Рис с болгарским перцем и цукини
- Острый рис с кукурузой и морковью

- Рис с репой и зеленью
- Рисовая каша с медом
- Рисовая каша с черносливом и медом
- Дикий рис с медом
- Каша рисовая сладкая
- Оладьи из рисовой каши со сгущенным молоком
- Каша рисовая с яблоками
- Каша рисовая с яблоками и сливами
- Рисовый торт
- Каши манные
- Каша манная на миндальном молоке
- Манная каша с клюквой
- Манная каша с фруктами
- Шарики из манной крупы
- Котлеты из манной крупы
- Каши тыквенные
- Тыквенная каша
- Каша с тыквой и рисом «Яровая»
- Тыквенная каша с пшеном и сливками
- Запеканка из тыквы с пшеном
- Каши пшенные
- Каша пшенная простая
- Каша пшенная с курицей
- Пшенная каша с тыквой
- Пшенная каша с морковью
- Каша пшенная со шкварками
- Пшенная каша с беконом
- Пшенная каша с мясом, луком и морковью
- Пшенная каша с грибами
- Пшенная каша с грибами и баклажанами
- Каша пшенная с творогом
- Пшенная каша с яблоками и курагой
- Пшенная каша с яблоками и изюмом
- Пшено-рисовая с яблоками и овощами
- Пшенная каша с черносливом
- Каши перловые
- Каша перловая
- Перловая каша с луком
- Перловая каша с картофелем
- Перловая каша с кабачком и салом
- Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами
- Перловая каша с баклажанами
- Перловая каша с морковью и солеными грибами
- Каши кукурузные

- Кукурузные хлопья с йогуртом и фруктами
- Быстрая кукурузная каша с курицей
- Лемишка густая кукурузная
- Кукурузная каша с куриной печенью и грибами
- Кукурузная каша с овощами
- Кукурузная каша с грибами
- Запеканка из кукурузы
- Каши пшеничные
- Каша с тыквой в горшочке
- Пшеничная каша с бананом и имбирем
- Каши гороховые
- Каша гороховая с беконом
- Каша гороховая с морковью
- Кускус
- Кускус с фруктами
- Каша ячменная
- Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами
- Каши чечевичные
- Чечевица с луком и морковью
- Чечевица с помидорами черри и чесноком
- Чечевица с шампиньонами
- Чечевица с беконом
- Каша овощная
- Каша овощная с яйцами
- Каши творожные
- Каша творожная с овощами и яблоками
- Творожный пудинг с изюмом
- Запеканка из творога с изюмом
- Запеканка из творога с яблоками
- Крупеники
- Творожный манник с тыквой и тмином «Полонез»
- Творожный тортик с кремом из сгущенного молока «Сладкий мой»
- Тыквенный манник со сметаной и сахаром «Наивный»
- Манник с ревенем, творогом и лимонной цедрой «Великан»
- Морковный манник с творогом и яйцами «Аквилон»
- Морковный манник с медом и изюмом «Сирокко»
- Манник с изюмом «Мистраль»
- Манник с миндалем и ванилином «Упоительный»
- Банановый манник «Экваториальный»
- Манник с клюквой «Развесистый»
- Яблочный манник «Налитой»
- Тортик с деревенской сметаной и черемухой «Знатный сибиряк»

- Крупеник манный с грушами
- Манник на кефире «Вот вам и пирог!»
- Тортик с миндалем и абрикосовым повидлом по-хорватски «Дубровник»
- Манный пирог на простокваше «Для кота в матроске»
- Манник с ягодным сиропом «Верность традиции»
- Ягодный тортик «Черника & К°»
- Манник с какао «Мраморные переливы»
- Тортик с кремом из вареной сгущенки «Божья коровка»
- Манник с цукатами, сметаной и маслом «Будьте счастливы!»
- Крупеник гречневый с творогом
- Крупеник гречневый с творогом и корицей
- Крупеник гречневый с шампиньонами
- Крупеник пшенный с творогом
- Крупеник пшенный с творогом и изюмом
- Крупеник пшенный с бананами и грушами
- Крупеник пшенный с тыквой и черносливом
- Крупеник рисовый с карри под томатным соусом
- Крупеник рисовый с мясом
- Крупеник рисовый с ветчиной
- Крупеник рисовый со сладким перцем и грибами
- Крупеник рисовый с помидорами
- Крупеник рисовый с яблоками и абрикосовым сиропом
- Крупеник рисовый с морковью, изюмом и курагой
- Крупеник рисовый с яблоками и изюмом
- Крупеник рисовый с абрикосами
- Крупеник рисовый со сливами
- Крупеник рисовый с черносливом
- Крупеник рисовый с ревенем
- Крупеник манный с творогом
- Крупеник манный с морковью
- Крупеник из овсяных хлопьев с патиссонами и яблоками
- Крупеник из овсяных хлопьев с орехами
- Крупеник кукурузный с грибами

Составитель С. П. Кашин
Самые полезные и вкусные каши

Каши овсяные

Овсяная каша

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, ваниль на кончике ножа, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 8—10 минут. Влить молоко, положить сахар, ваниль, соль, варить до готовности, добавить предварительно замоченный изюм и сливочное масло, тщательно перемешать.

Овсяные хлопья с бананом и манго

Ингредиенты

150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

Овсяная каша с цукатами и сгущенным молоком

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 г цукатов, 2 столовые ложки сгущенного молока.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в глубокую керамическую тарелку, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 5 минут. В готовую кашу добавить цукаты и сгущенное молоко, перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать к столу.

Каша геркулесовая с яблоком и изюмом

Ингредиенты

5 столовых ложек геркулеса, 1 столовая ложка изюма, 1 яблоко, 100 мл кефира, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 5 столовыми ложками теплой воды. Утром воду слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с промытым изюмом и добавить в кашу. Кефир взбить с медом и лимонным соком, залить полученной смесью кашу.

Овсяная каша с орехами и черносливом

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 50 г измельченного фундука, 50 г чернослива (без косточек), 400 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут.

Влить молоко, положить сахар, соль, варить до готовности, добавить предварительно промытый и измельченный чернослив, фундук и сливочное масло.

Геркулесовая каша с яблоком и бананом

Ингредиенты

100 г геркулеса, 200 мл обезжиренного молока, 1 банан, 1 яблоко, сахар.

Способ приготовления

Геркулес залить 150 мл воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, влить молоко, добавить сахар, варить до готовности.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом. Выложить на них кружочки помидоров, посыпать сыром, украсить зеленью.

Каша овсяная с киви

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сгущенного молока, 2 киви.

Способ приготовления

Овсяные хлопья всыпать в керамическую посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. В кашу добавить киви и сгущенное молоко, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.

Овсяные оладьи с вишневым сиропом

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, ¼ чайной ложки питьевой соды, 30 мл вишневого сиропа, соль.

Способ приготовления

Тесто для оладий приготовить с вечера. Для этого овсяные хлопья залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 5 минут, добавить сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 5–7 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку, сметану. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем тесто переложить в эмалированную кастрюлю и поставить на ночь в прохладное место.

Утром выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить вишневым сиропом.

Геркулес с тыквой и подсолнечником

Ингредиенты

5 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти тыквы, 100 мл кефира, 2 столовые ложки меда, 25 г очищенных семян подсолнечника.

Способ приготовления

Геркулес залить теплой водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с геркулесом, добавить кефир, мед и семена подсолнечника, перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Ингредиенты

1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Каша овсяная с курагой

Ингредиенты

8 столовых ложек овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 мл нежирного кефира, 1 столовая ложка меда, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления

Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Кашу перемешать, добавить измельченную курагу, мед и кефир и еще раз перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Геркулес с ананасом

Ингредиенты

10 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл нежирного питьевого йогурта, 1 столовая ложка жидкого меда, ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.

Геркулес с грейпфрутом

Ингредиенты

120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 чайная ложка кедровых орешков.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

Овсяно-гречневая каша с отрубями

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл нежирного молока, 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, переложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку. Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. В готовую кашу добавить мед и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Овсяная каша с яблоками и медом

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г жидкого меда, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить яблоки и сливочное масло. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить медом.

Овсяная каша с курицей и морковью

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 200 г белого мяса курицы, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в 20 г сливочного масла вместе с морковью. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Каши гречневые

Каша гречневая

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу перебрать и, помешивая, прокалить на сухой сковороде до потемнения. Вскипятить 2 стакана воды, посолить, добавить масло и тонкой струйкой всыпать поджаренную гречневую крупу. Варить около 15 минут, а затем, сняв с огня, поставить кастрюлю в теплое место. Гречневую кашу можно готовить впрок, ведь без добавок она может храниться в холодильнике 3–4 дня, причем без утраты вкуса и полезных свойств.

Для того чтобы каша получилась крутой и рассыпчатой, следует правильно выбрать крупу, а также выдержать ее соотношение с водой: 1:2 (гречка), 1:2 ½ (пшено), 1:3 (пшеница), 1:1 (рис). Солить нужно не саму кашу, а воду, куда еще не брошена крупа. Те, кто не склонен допускать на свою кухню арифметику, могут сделать кашу рассыпчатой иным способом, например, добавив в сваренную до полуготовности крупу соды – совсем немного, на кончике ножа.

Соломаха

Ингредиенты

1 стакан дробленой гречневой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу прокалить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, а потом развести холодной водой так, чтобы масса текла, но не была слишком жидкой. Вскипятить 3 стакана воды (можно заменить мясным или куриным бульоном), посолить, влить гречневую массу. Варить кашу на слабом огне, время от времени помешивая. Перед окончанием варки, когда вода выпарится полностью, добавить масло. Сняв с огня, кастрюлю укутать полотенцем и оставить так на 2–3 часа.

Каша гречневая рассыпчатая

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Способ приготовления

Крупу перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить сливочное масло, после чего всыпать крупу, перемешать и варить на слабом огне до полного впитывания масла в крупяную массу. Когда вода впитается, поставить кашу в духовку и довести до готовности.

Каша гречневая молочная

Ингредиенты

2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 5 стаканов молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сливок.

Способ приготовления

Яйца взбить миксером. Крупу перетереть со взбитыми яйцами и просушить в микроволновой печи, после чего залить молоком, добавить сливочное масло и варить в течение 15 минут. Готовую кашу подавать со сливками.

Гречневая каша с топленым маслом

Ингредиенты

½ стакана гречневой крупы, 3 столовые ложки топленого масла, 1 стакан молока, ½ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленое масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 минут.

Каша гречневая пуховая

Ингредиенты

2 стакана ядрицы, 2 яйца, 4 ½ стакана молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сливок.

Способ приготовления

Обработанную, вымытую и подсушенную крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить сливочным маслом и варить до полного выкипания молока. Когда каша будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать к столу со сливками.

Каша гречневая с грибами

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 стакан шампиньонов, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления

Грибы вымыть, мелко нарезать, посолить и варить в течение 5 минут на сильном огне.

В кипящую воду с грибами всыпать гречневую крупу, все тщательно размешать. Готовить еще 10 минут на сильном огне. Готовую кашу томить под крышкой в течение 5 минут.

Гречневая каша быстрого приготовления

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, засыпать в кастрюлю и залить 400 мл кипятка. Довести до кипения на сильном огне, посолить, убавить огонь до минимума, приоткрыть крышку и варить в течение 15 минут. Готовую кашу заправить растительным маслом.

Такую кашу можно подавать со свежими или консервированными ягодами, фруктами, овощами, рыбой или постным мясом.

Быстрая гречневая каша с вареным судаком

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 200 г вареного филе судака, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Крупу засыпать в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, на сильном огне довести до кипения, посолить, убавить огонь до минимума. С кастрюли снять крышку, готовить в течение 15 минут. В готовую кашу добавить филе судака, нарезанное мелкими кусочками, и масло.

Гречневая каша с печенью

Ингредиенты

500 г готовой гречневой каши, 250 г жареной говяжьей печени, 2 луковицы, 80 г шпика.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Печень нарезать небольшими кусочками. Шпик мелко нарезать, слегка обжарить вместе с луком, добавить печень и готовить еще 2 минуты, затем добавить кашу, разогреть.

Гречневая каша с яйцом

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 25 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, ½ чайной ложки соли.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого крупу перебрать, промыть, засыпать в 400 мл кипящей подсоленной воды, перемешать и варить, помешивая, пока каша не загустеет.

Затем снять с огня, накрыть крышкой и поместить на 1 час в духовку.

Утром лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растопленном сливочном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Кашу разогреть, смешать с обжаренным луком и яйцами и подать к столу.

Гречневая каша с огурцом

Ингредиенты

1 пакетик гречневой крупы быстрого приготовления, 1 салатный огурец, 2 яйца, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пакет с гречневой крупой опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Готовую кашу посолить, заправить растительным маслом, добавить огурец и яйца, перемешать. Кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Гречневая каша с баклажанами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 баклажана, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть. 1 ½ л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с баклажанами и обжарить в сливочном масле. В кашу добавить лук и баклажаны, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с болгарским перцем и морковью

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2–3 стручка болгарского перца, 2 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить, добавить крупу и до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с перцем и морковью, обжарить в сливочном масле. В кашу добавить овощи, поперчить, выложить в горшочек, залить взбитыми яйцами и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с белыми грибами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны или густых сливок, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть. 1 ½ л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Белые грибы промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с грибами и обжарить в сливочном масле.

В кашу добавить лук и грибы, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной или сливками, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с курицей и томатным соусом

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 200 г филе курицы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Филе курицы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с филе курицы в растительном масле, добавить томатный соус, тушить на маленьком огне в течение 3 минут.

Гречневую крупу промыть, залить водой, варить в течение 10 минут, переложить в горшочек, добавить зелень, курицу и лук, заправить сливочным маслом, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Гречневая каша с острой овощной поджаркой

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2 помидора, 1 стручок красного острого перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Подготовленные овощи и зелень выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 4–5 минут.

Выложить крупу в горшочек, добавить поджарку, посолить, залить горячей водой и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу полить сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

Гречневая каша с солеными огурцами и грибами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 2 соленых огурца, 100 г соленых грибов, 2 луковицы, 350 мл грибного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Соленые огурцы и грибы нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук, огурцы и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Выложить крупу в горшочек, добавить лук, огурцы и грибы, посолить, поперчить, залить горячим бульоном и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать кашу зеленью укропа и петрушки.

Гречневая каша с морковью и томатом

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 3–4 морковки, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты, добавить томатную пасту, перемешать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить крупу в горшочек, добавить морковь, посолить, поперчить, залить горячей водой, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гречневая каша с яблоком и медом

Ингредиенты

400 г гречневой каши, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г меда.

Способ приготовления

В кашу добавить сливочное масло, выложить в сковороду и разогреть. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке. Кашу смешать с тертыми яблоками и медом, разложить по тарелкам и подать к столу.

Каши рисовые

Рисовая каша

Ингредиенты

1 стакан обычного риса (светлого, недлинного, недробленого), 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Рис перебрать и промыть, несколько раз меняя воду. Выложить его в толстостенную кастрюлю, добавить ½ стакана горячей воды, посолить, довести до кипения, не перемешивая.

Погасить огонь и выдержать примерно 1 час, дав рису разбухнуть естественным образом. После этого вылить в кастрюлю молоко и варить около 15 минут на очень слабом огне. Перед окончанием варки добавить сливочное масло и, сняв с огня, поместить кашу в теплую духовку примерно на 30 минут – чтобы упрела.

Рисово-пшенная каша

Ингредиенты

1 стакан риса, 1 стакан пшена, 4 стакана молока, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Рис перебрать и промыть, несколько раз меняя воду. Пшено, перебрав и промыв, немного прокипятить, после чего слить воду. Выложить оба вида крупы в одну кастрюлю, добавить стакан горячей воды, посолить, довести до кипения, не перемешивая. Погасить огонь и выдержать примерно 1 час. По истечении времени влить в кастрюлю молоко и варить 15 минут на очень слабом огне. Перед окончанием варки добавить сливочное масло и, сняв с огня, 30 минут выдержать кашу в теплой духовке.

Каша рисово-овсяная

Ингредиенты

1 ½ стакана риса, ½ стакана овса, 0,7 л воды, 2 чайные ложки соли, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 4–5 столовых ложек подсолнечного или 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка мелко нарубленного укропа.

Способ приготовления

Рис и овес промыть отдельно, перемешать, затем засыпать крупяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить лишь в плотно закрытой посуде). Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5–6 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15–20 минут снять крышку.

Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанным чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на слабом огне в течение 3 минут.

Рисовая каша с зеленью

Ингредиенты

2 пакетика риса быстрого приготовления, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать со сливочным маслом и зеленью. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Рис с кедровыми орешками и зеленью

Ингредиенты

250 г риса, 800 мл куриного бульона, 50 г очищенных кедровых орешков, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Орешки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Рис смешать с зеленью, орешками и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Рисовая каша с помидорами, морковью и луком

Ингредиенты

150 г риса, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, помидоры, морковь, лук, петрушку и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Рисовая каша с куриными сердечками

Ингредиенты

150 г риса, 150 г куриных сердечек, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Куриные сердечки промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить куриные сердечки и морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, куриные сердечки, морковь, лук, петрушку и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Рис с цукини и базиликом

Ингредиенты

150 г риса, 1 небольшой цукини, 2 морковки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок базилика, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и чеснок, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, цукини, морковь, лук, чеснок, базилик и перец, перемешать. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками базилика.

Рис, запеченный с колбасой и овощами

Ингредиенты

150 г риса, 150 г вареной колбасы, 3 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Колбасу нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить помидоры и морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, колбасу, морковь, лук, петрушку и перец. Залить все взбитыми яйцами, готовить еще 10 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

Рис с лимоном и фисташками

Ингредиенты

250 г длиннозерного риса, 800 мл куриного бульона, 50 г измельченных фисташек, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Фисташки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с морковью и луком

Ингредиенты

100 г риса, 3 морковки, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, морковь, лук и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис со спаржевой фасолью и луком

Ингредиенты

200 г риса, 200 г спаржевой фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл овощного бульона, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Спаржевую фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить фасоль, жарить 2–3 минуты.

Рис смешать с фасолью и луком, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с морковью и зеленым горошком

Ингредиенты

200 г риса, 300 мл овощного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 150 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3 минуты.

Рис смешать с луком, морковью и горошком, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с помидорами и базиликом

Ингредиенты

200 г риса, 300 мл овощного бульона, 2–3 помидора, 50 г оливок без косточек, 1 пучок базилика, 50 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень базилика вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Рис смешать с помидорами и базиликом, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу украсить оливками и оставшимися веточками базилика.

Рис с вешенками и луком-пореем

Ингредиенты

200 г риса, 300 г вешенок, 2 стебля лука-порея, 300 мл овощного бульона, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Вешенки промыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 5 минут. Лук-порей вымыть, нарезать.

Рис смешать с вешенками и луком-пореем, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с болгарским перцем и цукини

Ингредиенты

200 г риса, 2 стручка болгарского перца, 1 небольшой цукини, 300 мл овощного бульона, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Рис смешать с овощами, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Острый рис с кукурузой и морковью

Ингредиенты

200 г риса, 200 г консервированной кукурузы, 400 мл овощного бульона, 2 морковки, 1 стручок красного острого перца, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Морковь, лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь, лук, чеснок и перец выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить 2–3 минуты, затем добавить рис и кукурузу, перемешать. Разложить смесь по горшочкам, залить бульоном, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рис с репой и зеленью

Ингредиенты

200 г риса, 200 г репы, 300 мл бульона, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, 2 столовые ложки топленого масла, 2 луковицы, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, мелко нарезать. Репу и лук выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, жарить 3–4 минуты.

Рис смешать с овощами, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Рисовая каша с медом

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Рис приготовить с вечера. Для этого промыть его, залить кипятком так, чтобы вода только накрыла рис и варить под крышкой на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко и варить до готовности, не перемешивая.

Утром готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, растопленное сливочное масло, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Кашу разложить по тарелкам, полить жидким медом и подать к столу.

Рисовая каша с черносливом и медом

Ингредиенты

500 г рисовой каши, 100 г чернослива (без косточек), 75 г сливочного масла, 75 г жидкого меда.

Способ приготовления

Предварительно замоченный чернослив нарезать мелкими кусочками. Кашу смешать с черносливом, медом и сливочным маслом, поместить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Дикий рис с медом

Ингредиенты

2 пакетика дикого риса быстрого приготовления, 2 столовые ложки меда, 2 киви, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пакеты с диким рисом опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности.

Киви обдать горячей водой, очистить, нарезать мелкими кубиками. Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить мед, перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, посыпать измельченными фруктами и подать на стол.

Каша рисовая сладкая

Ингредиенты

1 ½ стакана риса, ½ л воды, ½ стакана молока, 3 столовые ложки сахара, ½ чайной ложки корицы, 3–4 столовые ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Рис промыть, затем засыпать в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил. Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и варить еще 5 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15 минут открыть крышку.

Отварив рис, переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему (без подогрева) впитаться в рис, заправить сахаром, пряностями и сливочным маслом и после этого прогреть еще 3–4 минуты на водяной бане.

Оладьи из рисовой каши со сгущенным молоком

Ингредиенты

50 г риса, 200 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 50 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, ½ чайной ложки питьевой соды, 40 г сгущенного молока, соль.

Способ приготовления

Рис залить 100 мл воды, довести до кипения, варить 10 минут, добавить сахар, соль, молоко, сливочное масло, варить еще 10 минут, остудить. Добавить взбитые с содой яйца, пшеничную муку. Тесто перемешать и оставить в теплом месте на 10 минут. Выпечь оладьи на смазанной растительным маслом сковороде, полить сгущенным молоком.

Каша рисовая с яблоками

Ингредиенты

50 г риса, 2 яблока, 1 столовая ложка лимонного сока, 15 г меда, корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде.

Яблоки помыть, очистить, нарезать мелкими кусочками, залить небольшим количеством воды, добавить корицу и лимонный сок и тушить до мягкости. Готовые яблоки соединить с рисом, положить мед и хорошо все перемешать.

Каша рисовая с яблоками и сливами

Ингредиенты

230 г риса, 600 мл молока, 3 яблока, 10 слив (без косточек), 50 г сахара, 60 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить, удалить сердцевину и крупно нарубить, сливы разрезать на половинки, выложить все на сковороду, посыпать сахаром и припустить с добавлением сливочного масла.

В кастрюлю налить ½ л воды, добавить сахар и соль, довести до кипения, всыпать рис и отварить.

За несколько минут до готовности добавить в кашу припущенные яблоки и сливы.

Рисовый торт

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки тертого молочного шоколада, щепотка ванили, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и взбитые белки. В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада.

Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5–6 минут. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Каши манные

Каша манная на миндальном молоке

Ингредиенты

50 г миндаля, ½ стакана манной крупы, 50 г сахара.

Способ приготовления

Орехи горького миндаля отварить в кипятке, истолочь, развести 6 стаканами кипятка, всыпать тонкой струйкой ½ стакана манной крупы, варить, непрерывно помешивая, до загустения.

Добавить соль, сахар, размешать, подрумянить в течение 5–8 минут в духовке.

Манная каша с клюквой

Ингредиенты

50 г манной крупы, 200 г клюквы, 50 г сахара.

Способ приготовления

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито, варить в небольшом количестве воды с сахаром 5 минут. Отвар процедить и смешать с клюквенным соком. Полученную смесь довести до кипения при непрерывном помешивании, затем всыпать манную крупу и варить на слабом огне 7 минут. Кашу можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

Манная каша с фруктами

Ингредиенты

70 г манной крупы, 600 мл молока, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г измельченных грецких орехов, консервированные груши и ягоды клубники.

Способ приготовления

Молока влить в кастрюлю, поставить на умеренно разогретую духовку и томить 1 ½ часа, время от времени снимая пенку. В получившееся топленое молоко всыпать манную крупу и варить до готовности. В готовую манную кашу добавить сливочное масло. Яйцо взбить с 70 г сахара, добавить в манную кашу и перемешать. Кашу выложить в форму и посыпать орехами и сахаром. Кашу поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 15 минут. При подаче к столу готовую кашу украсить кусочками консервированных груш и ягодами клубники.

Шарики из манной крупы

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсоленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4–5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Готовые шарики полить сливочным маслом.

Котлеты из манной крупы

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса

½ *стакана сметаны, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа.*

Способ приготовления

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 минут. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мокрыми руками из теплой смеси сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и 3–4 минуты обжаривать на сливочном масле.

Смешать сметану с измельченной зеленью.

Каши тыквенные

Тыквенная каша

Ингредиенты

800 г тыквы, 300 г пшена или риса, 100 г сливочного масла, 1 л молока, сахар, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности.

Утром кашу разогреть в микроволновой печи, заправить сливочным маслом и подать к столу.

Каша с тыквой и рисом «Яровая»

Ингредиенты

1 кг мякоти тыквы, 1 стакан обжаренного на растительном масле риса, 1 столовая ложка сахара, 2 стакана воды.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Обжаренный рис высыпать в глиняный горшочек или чугунную кастрюлю, влить воду, положить нарезанную мякоть тыквы, посахарить и варить до готовности на малом огне.

Кашу остудить. Выложить на блюдо или разложить по порционным тарелкам аккуратно, чтобы получившиеся рисовая и тыквенная каши не перемешались.

К каше можно подать компот или кисель, фруктовое или ягодное варенье, мед.

Тыквенная каша с пшеном и сливками

Ингредиенты

600 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 100 мл сливок, 100 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сотейник, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне 20 минут. Переложить в горшочек, залить сливками и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 1 час. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Запеканка из тыквы с пшеном

Ингредиенты

400 г тыквы, 150 г пшена, 400 мл молока, 3 яйца, 50 г панировочных сухарей, 10 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать маленькими кубиками, залить молоком, довести до кипения, добавить пшено, посолить и варить до готовности.

Кашу слегка остудить, добавить 2 яйца, хорошо перемешать и выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Сверху смазать оставшимся яйцом, взбитым со сметаной, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку можно подать на стол со сливочным маслом или сметаной.

Каши пшенные

Каша пшенная простая

Ингредиенты

1 стакан пшена, ½ л молока, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар, соль, варенье, свежие фрукты или мед (для готового блюда).

Способ приготовления

Крупу перебрать, промыть, несколько раз сменив воду, а потом замочить на 1 час. По истечении этого времени воду слить, а в кастрюлю с крупой налить горячее молоко. Кашу варить около 30 минут на очень слабом огне под крышкой, не перемешивая. В середине варки можно добавить соль, а перед самым окончанием – масло и сахар. Подавать с вареньем, фруктами, медом.

Каша пшенная с курицей

Ингредиенты

1 курица, 1 стакан пшена, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, сварить целиком в несоленой воде, вынув, освободить от кожи, костей и всего, что обычно не используется в пищу. Пшено засыпать в куриный бульон, посолить и варить не менее 20 минут. Пока варится каша, куриное мясо нарезать кусочками любой величины, которые кладутся в кастрюлю с кашей, когда с поверхности испарится жидкость. Вместе с мясом положить масло, придавить все ложкой, не перемешивая. Поварив еще 10 минут, снять кастрюлю с огня и оставить на 30 минут, укутав полотенцем. К столу эту кашу подавать горячей, можно без всяких добавок.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

500 г пшенной крупы, 700–800 г тыквы, 50 г сливочного масла, 25 г сахара, соль.

Способ приготовления

Кашу приготовить с вечера. Для этого пшено перебрать и промыть. Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена, нарезать мелкими кубиками. Пшено и тыкву перемешать, выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, добавить 25 г сливочного масла, залить 800 мл воды, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь и варить в течение 5—10 минут. Затем кастрюлю с пшеном и тыквой поставить в духовку в сковороде с водой и готовить в течение 40–50 минут.

Утром в кашу положить оставшееся сливочное масло, перемешать, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

Пшенная каша с морковью

Ингредиенты

100 г пшена, 300 г моркови, 300 мл обезжиренного молока, 200 мл апельсинового сока, 3 чайные ложки сахара, 1 щепотка шафрана, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут. Добавить апельсиновый сок, шафран и сахар, варить еще 5 минут.

Пшено промыть, залить 200 мл воды, варить 5 минут, добавить молоко, посолить. Варить, помешивая, 10 минут на небольшом огне. Соединить с морковной массой, добавить соль и сливочное масло, томить 3 минуты. Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Каша пшенная со шкварками

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г или свиного сала, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 минут. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 минут. Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20–30 минут.

Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с беконом

Ингредиенты

300 г пшена, 150 г бекона, 100 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Бекон нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Пшено промыть, отварить в подсоленной воде, добавить бекон и сливочное масло, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Пшенная каша с мясом, луком и морковью

Ингредиенты

200 г пшенной крупы, 150 г вареной свинины, 2 луковицы, 3 морковки, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Пшено промыть, залить водой, варить в течение 15 минут, переложить в горшочек, добавить мясо, лук и морковь, посолить, заправить сливочным маслом.

Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Пшенная каша с грибами

Ингредиенты

300 г пшенной крупы, 250 г грибов (любых), 70 г сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Пшенную крупу перебрать и промыть. Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы залить небольшим количеством воды, посолить и тушить до полуготовности. Затем добавить пшенную крупу и варить на слабом огне 15 минут. Лук обжарить в сливочном масле и смешать с готовой кашей.

При подаче к столу кашу украсить веточками петрушки и укропа.

Пшенная каша с грибами и баклажанами

Ингредиенты

300 г пшенной крупы, 200 г вешенок, 2 баклажана, 1 морковка, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Вешенки промыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы, морковь, баклажаны и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Крупу промыть, залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы и овощи, посолить, заправить сливочным маслом. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Каша пшенная с творогом

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 1 стакан творога, 2 стакана молока, 3 стакана воды, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Пшенную крупу промыть, залить водой и варить на сильном огне в течение 10 минут. Затем сцедить воду, залить крупу молоком, добавить сахар и сливочное масло и варить кашу под крышкой еще 5 минут. Добавить творог, посолить, все перемешать и разогревать до полной готовности в течение 5 минут. Готовую кашу томить под крышкой 5–6 минут.

Пшенная каша с яблоками и курагой

Ингредиенты

100 г пшенной крупы, 50 г яблок, 50 г кураги, 1 стакан свежего молока, 150 г воды, 30 г сахара.

Способ приготовления

Промойте пшено три раза в горячей воде. Затем залейте его кипящим молоком (разбавьте его 100 г воды). На маленьком огне доведите кашу до полуготовности.

Курагу мелко нарежьте и припустите с сахаром в 50 г воды до мягкости. Яблоки очистите, мелко нарежьте и смешайте с курагой. Фруктовую массу добавьте в пшенную кашу и доведите ее до готовности на водяной бане.

Пшенная каша с яблоками и изюмом

Ингредиенты

300 г пшена, 4 яблока, 100 г изюма без косточек, 1 л молока, 100 мл сливок, 100 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками, выложить в сотейник, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне 20 минут. Переложить в горшочек, залить сливками и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 1 час. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Пшено-рисовая с яблоками и овощами

Ингредиенты

100 г пшена, 100 г риса, 2 яблока, 3 морковки, 1 свекла, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка измельченной сушеной ромашки или мяты, соль.

Способ приготовления

Рис и пшено перебрать, хорошо промыть горячей водой и обсушить на салфетке. Морковь и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Морковь соединить со свеклой и сушеной ромашкой, хорошо перемешать и выложить половину в кастрюлю. Сверху высыпать пшено, на него положить оставшуюся овощную смесь, а затем – яблоки. Залить все слегка подсоленной горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Затем снять с плиты, плотно накрыть крышкой, сверху положить полотенце и оставить на 30 минут.

Готовую кашу, не перемешивая, выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с черносливом

Ингредиенты

1 стакан пшена, 3 стакана воды, 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, ½ кг чернослива, сахар, соль.

Способ приготовления

Чернослив перебрать, вымыть. Опустить в кипяток и сварить. Отвар перелить в другую кастрюлю, всыпать него пшено и сахар, посолить по вкусу. Все перемешать и поставить на огонь. Варить до получения довольно вязкой каши. Готовую кашу выложить в порционные тарелки, добавить в каждую растительное масло и вареный чернослив. Подать к столу горячей.

Каши перловые

Каша перловая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 2 луковицы, 2 ½ стакана воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 минут. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Емкость вынуть, добавить еще ½ стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 минут.

Перловая каша с луком

Ингредиенты

200 г перловой крупы, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 2 ½ л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в сале. В горячую кашу положить лук, перемешать.

К столу подавать в горячем виде.

Перловая каша с картофелем

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 4 картофелины, 4 стакана овощного бульона (можно заменить водой), 4 столовые ложки нерафинированного растительного масла, соль.

Для подливки

100 г шпика, 4 столовые ложки овощного бульона, репчатый лук.

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть и замочить в горячей воде. Спустя 9 часов выложить на сковороду, предварительно влив туда масло, и слегка обжарить. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Далее крупу переложить в кастрюлю с кипящим овощным бульоном или подсоленной во вкусу водой, высыпать картофель и довести до готовности.

Для приготовления подливки лук и сало нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить на сковороде, влить бульон и тщательно перемешать.

Готовую кашу выложить на теплое глубокое блюдо или разложить по порционным тарелкам, полить подливкой и подать к столу.

Перловая каша с кабачком и салом

Ингредиенты

100 г перловой крупы, 1 кабачок (небольшой), 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и кабачок, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами

Ингредиенты

200 г перловой крупы, 200 г телячьих почек, 2 соленых огурца, 100 г сметаны, 2–3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. Довести до кипения 2 л воды, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Подготовленные почки вымочить, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковку очистить, вымыть, натереть на терке. Обжарить морковь и лук на сковороде в разогретом растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В кашу положить морковь, лук, почки и огурцы, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Перловая каша с баклажанами

Ингредиенты

100 г перловой крупы, 2 баклажана, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть в теплой воде. Довести до кипения 2 ½ л воды, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и баклажаны, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут.

Перловая каша с морковью и солеными грибами

Ингредиенты

300 г отваренной до полуготовности перловой крупы, 2 морковки, 150 г соленых грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл грибного бульона, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Грибы нарезать маленькими кубиками. Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Перловую крупу смешать с морковью, луком и грибами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 25–30 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать кашу зеленью укропа и петрушки.

Каши кукурузные

Кукурузные хлопья с йогуртом и фруктами

Ингредиенты

200 г кукурузных хлопьев, 1 банан, 1 киви, 150 мл питьевого йогурта.

Способ приготовления

Банан и киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с кукурузными хлопьями. Полученную смесь залить йогуртом и подать к столу.

Быстрая кукурузная каша с курицей

Ингредиенты

2 пакетика кукурузной каши быстрого приготовления, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сливочного масла, ½ пучка укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Пакетики с кукурузной кашей поместить в кипящую воду, варить до готовности. Готовую кашу вынуть из пакетиков, добавить сливочное масло, мясо курицы и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Лемишка густая кукурузная

Ингредиенты

1 стакан кукурузной крупы, соль, молоко или варенье (для готового блюда).

Способ приготовления

Налить в толстостенную кастрюлю 3 стакана воды, довести до кипения, посолить, тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпать крупу, следя, чтобы не образовались комочки. Снять кастрюлю с открытого огня и поставить в нежаркую духовку на 1 час – каша, по выражению опытных хозяек, должна упреть.

К столу лемишку подавать с холодным молоком или вареньем.

Лемишку едят горячей, однако, если она остыла, можно использовать ее в другом качестве: например, добавив 1–2 яйца, приготовить галушки.

Та же смесь, но разведенная стаканом молока, вполне пригодна для блинчиков.

Кукурузная каша с куриной печенью и грибами

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 200 г куриной печени, 2 луковицы, 30 г сушеных грибов, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Куриную печень промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с печенью в растительном масле. Предварительно замоченные грибы мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле.

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить печень и грибы, посолить, поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут, положить лук, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

Кукурузная каша с овощами

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 2 помидора, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и помидорами в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить овощи, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Кукурузная каша с грибами

Ингредиенты

200 г кукурузной крупы, 250 г шампиньонов, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и шампиньонами в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы и овощи, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Запеканка из кукурузы

Ингредиенты

400 г консервированной кукурузы, 4 яйца, 500 мл обезжиренного молока, 60 мл рапсового масла, 150 г муки с разрыхлителем, 250 г сырной крошки (с пониженным уровнем жирности), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кукурузу залить молоком, добавить яйца, муку, сырную крошку, посолить, поперчить, хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную рапсовым маслом, и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа. Готовую запеканку выложить на блюдо, отдельно можно подать салат из свежих овощей и салата-латука.

Каши пшеничные

Каша с тыквой в горшочке

Ингредиенты

250 г тыквы, 150 г пшеничной крупы, 700 мл молока, 1 яйцо, 50 г сахара, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать квадратиками. Пшеничную крупу перебрать, хорошо промыть. Сметану взбить в яйцом и сахаром. Молоко довести до кипения, добавить в него кусочки тыквы и варить на слабом огне 30 минут. Затем посолить, добавить пшеничную крупу, перемешать и варить на слабом огне 20 минут. Горшочек смазать сливочным маслом, выложить в него кашу, залить яично-сметанной смесью и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 25 минут.

При подаче к столу в каждую тарелку положить кусочек сливочного масла.

Пшеничная каша с бананом и имбирем

Ингредиенты

400 г пшеничной каши, 1 банан, 1 чайная ложка сливочного масла, ½ пакетика ванильного сахара, тертый имбирь и корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Готовую пшеничную кашу разогреть в духовке или микроволновой печи, добавить банан, масло и специи, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

Каши гороховые

Каша гороховая с беконом

Ингредиенты

2 стакана гороха, 150 г бекона, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Горох промыть и замочить в теплой воде на 5–6 часов. Затем воду слить, переложить горох в кастрюлю и залить холодной водой, так чтобы она была чуть выше уровня крупы. Довести до кипения, после чего добавить соль и варить на слабом огне, пока горох не станет мягким. При желании готовую кашу можно размять до состояния пюре.

Очищенный лук мелко нарезать. Бекон нарезать толстой соломкой, выложить его на раскаленную сковороду и немного обжарить. Мясо переложить на тарелку, а в том же жире обжарить лук до золотистого цвета. Кашу подавать к столу в глубоких тарелках (чтобы медленней остывала), посыпав беконом и луком.

Каша гороховая с морковью

Ингредиенты

1 стакан половинок гороха, 2 морковки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки морковки, посолить, перемешать, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Кускус

Кускус с фруктами

Ингредиенты

150 г готовой крупы кускус, 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Кускус залить 250 мл горячей воды, варить под крышкой на слабом огне 5 минут. Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и снять пленки. Подготовленные фрукты соединить с кускусом, оставив несколько долек апельсина для украшения, добавить мед и растительное масло, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Каша ячменная

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Ингредиенты

1 стакан готовых ячменных хлопьев, ½ стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 столовые ложки меда, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Каши чечевичные

Чечевичная каша с луком

Ингредиенты

1 стакан чечевицы, 4 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана кефира, 1 пучок укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 1 час. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа. Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Чечевица с луком и морковью

Ингредиенты

300 г зеленой чечевицы, 2–3 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 300 мл мясного бульона, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Чечевицу смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с помидорами черри и чесноком

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 300 г помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 300 мл мясного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Чечевицу смешать с помидорами, выложить в горшочек, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить чеснок и сливочное масло, готовить еще 5—10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с шампиньонами

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 300 мл грибного бульона, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом вместе с грибами, жарить 5–7 минут.

Чечевицу смешать с луком и грибами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Чечевица с беконом

Ингредиенты

300 г красной чечевицы, 150 г бекона, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 250 мл овощного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чечевицу перебрать, промыть, замочить на 1 час в холодной воде. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Бекон мелко нарезать.

Чечевицу смешать с луком и чесноком, выложить в горшочек, добавить бекон, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить на 30–35 минут в предварительно разогретую духовку.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Каша овощная

Каша овощная с яйцами

Ингредиенты

3 морковки, 1 редька, 1 свекла, 4 яйца, 250 мл молока, 2 столовые ложки мелко нарезанной молодой крапивы, соль.

Способ приготовления

Овощи очистить, натереть на мелкой терке и соединить.

Яйца взбить, затем постепенно, небольшими порциями, влить молоко, после чего посолить и хорошо перемешать.

В кастрюлю выложить овощную массу, залить ½ стакана воды, довести до кипения и осторожно влить яично-молочную смесь так, чтобы над овощами образовался слой. Все довести до кипения на слабом огне и снять с огня.

Готовую кашу, не перемешивая, выложить в блюдо и посыпать измельченной крапивой.

Каши творожные

Каша творожная с овощами и яблоками

Ингредиенты

200 г творога, 2 морковки, 1 свекла, 2 яблока, 20 г манной крупы, 250 мл молока, 50 г сметаны, 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев смородины или малины, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке и соединить с манной крупой.

Творог развести молоком, посолить, соединить с нарезанными тонкой соломкой яблоками и хорошо перемешать. Овощи с манной крупой залить горячей водой, довести до кипения и остудить. Затем смешать с яблочно-творожной массой и листьями смородины.

Готовую кашу выложить на блюдо и подать на стол со сметаной.

Творожный пудинг с изюмом

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 100 г изюма, 50 г манной крупы, 100 мл молока, 50 г сахара, 2 яйца, 60 г сливочного масла, сметана.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное сливочное масло (50 г), растертые с сахаром желтки, сметану, манную крупу, молоко и промытый изюм. Затем в полученную массу аккуратно ввести взбитые белки и тщательно все перемешать.

Творожную массу выложить в глубокую форму, смазанную оставшимся маслом, поверхность разровнять влажной ложкой и запечь в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложить на блюдо и подать на стол со сметаной.

Запеканка из творога с изюмом

Ингредиенты

500 г нежирного творога, 1 яйцо, 60 г сметаны, 50 г сахара, 50 г манной крупы, 80 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 100 г изюма, 5 г соли.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное сливочное масло (40 г), манную крупу и яйцо, взбитое с сахаром, посолить, добавить промытый изюм и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом (20 г) и обсыпанную панировочными сухарями, смазать сметаной, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

Запеканка из творога с яблоками

Ингредиенты

500 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 20 мл растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г овсяных хлопьев «Геркулес», 4 яблока, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, добавить натертые на терке яблоки, яйцо, сахар, соль, ванильный сахар, выложить в глубокую форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную овсяными хлопьями, и запекать в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Вместо сахара можно использовать сахарозаменитель в таблетках, которые следует обязательно растолочь.

Крупеники

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 500 г творога, 1 кг свеклы, 8 яиц, 3 стакана молока, ½ стакана молотых сухарей, сливочное масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Свеклу испеките, очистите от кожуры и пропустите через мясорубку. Сварите густую манную кашу, смешайте ее со свеклой, протертым творогом, взбитыми яйцами, солью, сахаром и тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и сбрызните растопленным маслом. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Творожный манник с тыквой и тмином «Полонез»

Ингредиенты

½ стакана манной крупы, 500 г творога, 100 г тыквы, 2 стакана молока, 4 яйца, ½ стакана сахара, 2 столовые ложки топленого масла, тмин, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Вскипятите молоко, всыпьте манную крупу и сварите вязкую манную кашу. Тыкву нарежьте кусочками и обжарьте на топленом масле до готовности. Тщательно смешайте манную кашу, творог, тыкву, 3 взбитых яйца, сахар, соль и тмин.

Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом форму, разровняйте и смажьте оставшимся взбитым яйцом. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре. Подавайте со сметаной.

Творожный тортик с кремом из сгущенного молока «Сладкий мой»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 200 г мягкого творога, 1 стакан сахара, 2 яйца, 2 стакана кефира, 1 стакан муки, 1 пакетик разрыхлителя, маргарин, панировочные сухари.

Для крема

1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла.

Способ приготовления

Манную крупу залейте кефиром, всыпьте сахар и положите творог. Смесь тщательно перемешайте и оставьте на 2–3 часа для набухания. Яйца тщательно взбейте, выложите в смесь, всыпьте муку, разрыхлитель и еще раз все перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму. Запекайте в духовке 30–40 минут при средней температуре.

Остывший манник разрежьте на два коржа, смажьте кремом, уложите коржи друг на друга, смажьте кремом бока и верх манника и поставьте на 2 часа в холодильник для пропитки. Для крема сгущенное молоко смешайте с размягченным сливочным маслом и тщательно взбейте миксером.

Тыквенный манник со сметаной и сахаром «Наивный»

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 2 стакана тертой тыквы, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, сливочное масло (для смазывания формы).

Способ приготовления

Тыкву, манную крупу, сахар и сметану тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке 25–30 минут при средней температуре. Подавайте в холодном виде, посыпав сахарной пудрой с кокосовой стружкой или смазав сметанным кремом.

Манник с ревенем, творогом и лимонной цедрой «Великан»

Ингредиенты

3 столовые ложки манной крупы, 1 кг ревеня, 50 г жирного творога, тертая цедра ½ лимона, 3–4 столовые ложки сахара, 120–130 мл молока, 1 яйцо, сливочное масло (для смазывания формы).

Способ приготовления

Ревень нарежьте кусочками и бланшируйте 2 минуты в трех четвертях стакана воды с добавлением сахара. Затем отвар слейте в другую емкость, откиньте ревень на дуршлаг и дайте жидкости стечь. Подготовленный ревень выложите в смазанную маслом форму. Отвар поварите 4 минуты, влейте молоко, вскипятите и снимите с огня. Всыпьте в него манную крупу и, помешивая, оставьте на 3 минуты. Полученную массу смешайте с творогом.

Отделите белок от желтка. Белок взбейте, затем добавьте лимонную цедру, подмешайте вместе с желтком к массе и выложите ее поверх ревеня. Запекайте в духовке 10 минут при температуре 200–225 °С. Подавайте с пюре из ягод, смешанных с ванильным сахаром.

Морковный манник с творогом и яйцами «Аквилон»

Ингредиенты

½ стакана манной крупы, 6–8 морковок, 1 стакан творога, 3 яйца, 3 ½ стакана молока, 1–2 столовые ложки панировочных сухарей, сахар, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Морковь нарежьте кусочками, залейте водой так, чтобы она едва покрывала морковь, и потушите на слабом огне до готовности. Затем морковь растолките или пропустите через мясорубку. Сварите густую манную кашу, добавьте в нее подготовленную морковь, творог, взбитые яйца, соль, сахар и все тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре. Подавайте со сметаной.

Морковный манник с медом и изюмом «Сирокко»

Ингредиенты

4 столовые ложки манной крупы, 5–6 морковок, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки изюма, 4 столовые ложки молока, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки маргарина или сливочного масла.

Способ приготовления

Манную крупу смешайте с молоком, яйцами и медом. Морковь очистите, сварите, остудите, натрите на мелкой терке и перемешайте со смесью из манной крупы, яйца, молока и меда. Добавьте изюм, еще раз тщательно вымесите полученную массу и выложите ее в смазанную маргарином или маслом и посыпанную мукой форму. Запекайте в духовке 10–15 минут при средней температуре.

Манник с изюмом «Мистраль»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, ½ стакана изюма, 200 мл молока, ½ чайной ложки питьевой соды, сахар, сливочное масло, соль.

Способ приготовления

Манную крупу смешайте с молоком и оставьте на 3–4 часа для набухания. Затем добавьте соль, сахар, изюм, соду и все тщательно перемешайте. Полученную массу выложите ровным слоем в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре. Готовую запеканку смажьте сливочным маслом. Подавайте в горячем или холодном виде со сметаной, сладким фруктовым соусом, фруктовым соком, сиропом или молоком.

Манник с миндалем и ванилином «Упоительный»

Ингредиенты

½ стакана манной крупы, 4–5 столовых ложек миндаля, 500 мл молока, 3–4 яйца, 3 столовые ложки сахара, ванильный сахар, сливочное масло.

Способ приготовления

Сварите густую манную кашу на молоке. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром. Очищенный миндаль обжарьте и измельчите. Манную кашу смешайте с желтками, ванильным сахаром и подготовленным миндалем.

Полученную массу тщательно перемешайте, выложите в смазанную маслом форму или небольшие формочки, разровняйте и посыпьте сахаром. Запекайте в духовке 5–7 минут при средней температуре. Подавайте в холодном виде со сладким ягодным соусом или протертыми ягодами.

Банановый манник «Экваториальный»

Ингредиенты

200 г манной крупы, 3 банана, 500 мл кефира, ½ стакана сахара, 3 чайные ложки разрыхлителя, 1 щепотка ванилина, сахарная пудра, панировочные сухари, сливочное масло, лимонный сок, листочки мяты.

Способ приготовления

Манную крупу смешайте с сахарным песком. При постоянном помешивании, чтобы не было комочков, влейте в смесь кефир. Добавьте разрыхлитель, ванилин и тщательно перемешайте полученную массу. Два банана нарежьте кружками.

В смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму выложите половину массы, поверх нее – бананы, затем – оставшуюся массу. Запекайте в духовке 40 минут при температуре 180 ˚С.

Оставшийся банан нарежьте кружками и сбрызните лимонным соком. Остывший манник переложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и поверх нее разложите кружки банана. Подавайте, украсив листочками мяты.

Манник с клюквой «Развесистый»

Ингредиенты

4/5 стакана манной крупы, 3–4 столовые ложки клюквы, 250 г сметаны, 3 яйца, ½ стакана сахара, ½ чайной ложки соли, 2 столовые ложки сливочного маргарина, ½ пакетика разрыхлителя, сахарная пудра.

Способ приготовления

Яйца взбейте с сахаром и солью. Добавьте 1 столовую ложку размягченного маргарина и взбейте все вместе. Всыпьте манную крупу, разрыхлитель и тщательно перемешайте смесь. Затем положите клюкву и еще раз перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную оставшимся маргарином форму. Запекайте в духовке до готовности при температуре 200–220 °С. Подавайте в холодном виде, посыпав сахарной пудрой.

Яблочный манник «Налитой»

Ингредиенты

½ стакана манной крупы, 2–3 зеленых яблока, ½ стакана сахара, 3 яйца, 1 чайная ложка корицы, 1 пакетик ванилина, 1 пакетик разрыхлителя, 500 г обезжиренного йогурта, изюм, курага, сливы или чернослив, сливочное масло.

Способ приготовления

Яблоки очистите от кожуры, сердцевины и нарежьте кусочками. Подготовленные яблоки смешайте с половиной нормы сахара и поварите, помешивая, 5 минут после закипания на сильном огне. Затем снимите с огня и добавьте половину нормы корицы, ванилина, сливы или чернослив, изюм и курагу.

Смешайте манную крупу с оставшимся сахаром, йогуртом и оставьте для набухания минимум на 30 минут. Затем добавьте яйца, все тщательно взбейте и всыпьте оставшуюся корицу и ванилин. Добавьте разрыхлитель и смешайте с яблоками и сухофруктами. Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом форму. Запекайте в духовке 45 минут при температуре 180 °С.

Тортик с деревенской сметаной и черемухой «Знатный сибиряк»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 1 ½ стакана деревенской сметаны, ½ стакана сахара, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 чайная ложка соды, 1 столовые ложка уксуса, сливочное масло, соль на кончике ножа.

Для крема

1 стакан сухой черемухи, 1 стакан сахара, 1 стакан домашней сметаны, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления

Яйца, соль и манную крупу растирайте 3–5 минут деревянной ложкой до загустения и увеличения в объеме. Манная крупа во время растирания должна набухнуть.

Всыпьте сахар и взбивайте смесь миксером около 3 минут до полного растворения сахара. Всыпьте муку и перемешайте смесь до получения густой массы. Не выключая миксер, небольшими порциями добавляйте сметану до получения массы, похожей на густое тесто для оладьев.

Соду смешайте с уксусом, немедленно добавьте в массу и 2–3 секунды перемешивайте. Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом высокую форму. Запекайте в духовке 60–70 минут при температуре 160–180 ˚С. Остывший манник разрежьте на два коржа, выложите на них крем, уложите друг на друга и смажьте кремом бока манника.

Для крема черемуху измельчите в муку, смешайте с сахаром, заварите кипятком и остудите. Подготовленную черемуху выложите первым слоем и поверх нее уложите толстый слой взбитой с сахаром домашней сметаны.

Крупеник манный с грушами

Ингредиенты

300 г манной крупы, 150 мл молока, 140 г сахара, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 2 груши, корица, соль.

Способ приготовления

Из манной крупы, молока и соли сварить кашу и заправить ее сливочным маслом (50 г). Когда каша остынет, добавить в нее 2 взбитых белка, растертые добела желтки от всех яиц, сахар и корицу и хорошо вымешать.

Груши очистить от кожицы и нарезать маленькими кусочками.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом, выложить манную кашу, на нее – ломтики груш. Смазать взбитым яичным белком. Форму поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 ˚С.

Манник на кефире «Вот вам и пирог!»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 1 стакан кефира, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 2 яйца, 1 чайная ложка разрыхлителя, 2 столовые ложки маргарина, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления

Яйца взбейте с сахаром, добавьте манную крупу, кефир и оставьте на 1 час для набухания. Затем положите в смесь 1 столовую ложку растопленного маргарина, растительное масло, всыпьте разрыхлитель, муку и все тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную оставшимся маргарином форму. Запекайте в духовке 40–45 минут при температуре 180 ˚С.

Тортик с миндалем и абрикосовым повидлом по-хорватски «Дубровник»

Ингредиенты

½ стакана манной крупы, ½ стакана молотого миндаля, ½ стакана абрикосового повидла, 1 стакан сахара, 5 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, разрыхлитель на кончике ножа, мука, сливочное масло, сахарная пудра.

Способ приготовления

Отделите белки от желтков. Взбейте желтки, сахар, ванильный сахар в пену и добавьте молотый миндаль. Белки взбейте в крепкую пену и постепенно добавьте манную крупу, смешанную с разрыхлителем.

Подготовленную массу из желтков и белков перемешайте и выложите в тщательно смазанную сливочным маслом и посыпанную мукой форму. Запекайте в духовке 20 минут при температуре 200–220 °С. Готовый манник разрежьте на 2 коржа, смажьте абрикосовым повидлом, уложите друг на друга и посыпьте сахарной пудрой.

Манный пирог на простокваше «Для кота в матроске»

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 350 г простокваши, ½ стакана муки, ½ стакана сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка соды, 200 г маргарина, растительное масло, соль на кончике ножа.

Способ приготовления

Взбейте размягченный маргарин, яйца, сахар, добавьте простоквашу, соду, соль и смесь из муки и манной крупы. Полученную массу взбивайте еще 3 минуты и выложите в смазанную растительным маслом форму. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Манник с ягодным сиропом «Верность традиции»

Ингредиенты

1 ½ стакана манной крупы, 1 стакан кефира, 4–5 столовые ложек сметаны, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки и немного для обсыпки формы, 1 чайная ложка соды, ягодный сироп, сливочное масло.

Способ приготовления

Яйцо взбейте, добавьте кефир, сметану и все тщательно перемешайте. Всыпьте манную крупу, перемешайте и оставьте на 30 минут для набухания. Затем всыпьте сахар, добавьте ягодный сироп, смешанную с мукой соду и еще раз тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом и посыпанную мукой форму. Запекайте в духовке до готовности при максимальной температуре.

Ягодный тортик «Черника & К°»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы и немного для обсыпки формы, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 яйца, ½ стакана муки, 1 чайной ложка соды, растительное масло.

Для крема

300 г черники, клубники и малины, 100 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

Яйца взбейте миксером в крепкую пену, добавьте сахар, муку и манную крупу. Соду погасите в сметане, положите в смесь и тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную растительным маслом и посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке 40–45 минут при температуре 200 °С. Остывший манник разрежьте на три коржа, смажьте их кремом, уложите друг на друга и поставьте на 2 часа в холодильник для пропитки и застывания. Для крема ягоды измельчите в блендере, добавьте сметану, сахар и все тщательно взбейте.

Манник с какао «Мраморные переливы»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 1 стакан кефира, ½ стакана сахара, 1 стакан муки, ½ чайной ложки соды, 50 г маргарина, какао.

Способ приготовления

Смешайте кефир, манную крупу, сахар и оставьте на ночь для набухания. Затем добавьте размягченный маргарин, муку, соду и тщательно перемешайте смесь. Треть полученной массы выложите в другую посуду и смешайте с какао.

В центр формы выложите 2 столовые ложки светлой массы. В середину светлой массы выложите 1 столовую ложку темной массы, в середину темной – 2 столовые ложки светлой массы. Так поочередно выложите светлую и темную массу. Запекайте в духовке 30–40 минут при температуре 150–200 °С.

Тортик с кремом из вареной сгущенки «Божья коровка»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка какао, сода, погашенная уксусом, соль.

Для крема

1 банка вареной сгущенки, 150–200 г сливочного масла.

Способ приготовления

Смешайте сахар, манную крупу, муку, взбитое яйцо, молоко и погашенную уксусом соду. Добавьте растительное масло, соль и тщательно перемешайте. Полученную массу разделите на три части.

Выпекайте каждый корж в духовке 20–30 минут при средней температуре. Готовые коржи смажьте кремом, уложите друг на друга, смажьте кремом бока манника и оставьте на ночь для пропитки. Для крема тщательно взбейте миксером сгущенное молоко и размягченное сливочное масло.

Манник с цукатами, сметаной и маслом «Будьте счастливы!»

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 1 стакан сметаны, 150 г сливочного масла, 1 ½ стакана сахара, 3 яйца, 1 стакан муки, ½ столовой ложки соды, погашенной уксусом, любые цукаты.

Способ приготовления

Манную крупу залейте сметаной на 1 час. Затем добавьте растопленное масло, сахар, яйца, соду, муку, цукаты и все тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в форму. Запекайте в духовке до образования золотистой корочки при температуре 180 °С. Подавайте, посыпав сахарной пудрой или полив глазурью.

Крупеник гречневый с творогом

Ингредиенты

500 г гречневой каши, 200 г творога, 2 яйца, 30 г сахара, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Гречневую кашу соединить с тщательно растертым творогом, взбитыми яйцами, 40 г растопленного сливочного масла, сахаром и солью и хорошо вымешать.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выложить гречневую массу, залить сметаной, поставить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать до готовности.

Крупеник гречневый с творогом и корицей

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 300 г творога, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 40 г сахара, 10 г панировочных сухарей, 200 г сметаны, цедра 1 лимона, корица, соль.

Способ приготовления

Из гречневой крупы, сливочного масла, соли и 500 мл воды сварить рассыпчатую кашу. Когда каша остынет, соединить ее с растертым творогом, взбитыми яйцами, сахаром, цедрой, корицей и солью и хорошо вымешать.

Гречневую массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать до готовности.

Остывший крупеник разрезать на порционные кусочки, выложить на блюдо и полить сметаной.

Крупеник гречневый с шампиньонами

Ингредиенты

300 г гречневой крупы, 500 г шампиньонов, 70 г сливочного масла, 250 г нежирной сметаны, 1 яйцо, 1 луковица, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Из гречневой крупы на подсоленной воде сварить рассыпчатую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в 50 г сливочного масла, после чего добавить измельченные шампиньоны и жарить еще 10 минут.

Гречневую кашу соединить с грибами, взбитым яйцом, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в течение 15 минут в духовке, нагретой до 200 °С.

Горячий крупеник разрезать на порции и подать со сметаной.

Крупеник пшенный с творогом

Ингредиенты

500 г пшенной каши, 200 г творога, 20 г сахара, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Пшенную кашу соединить с растертым творогом, взбитыми яйцами, 40 г размягченного сливочного масла, сахаром и солью, хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Запекать до готовности в духовке при температуре 200 °С.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и подать со сметаной.

Крупеник пшенный с творогом и изюмом

Ингредиенты

300 г пшенной крупы, 100 г творога, 500 мл молока, 120 г сахара, 120 г сливочного масла, 3 яйца, 150 г изюма, 200 г сметаны, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Из пшена и молока сварить кашу, посолить, остудить, соединить ее с растертым творогом, взбитыми яйцами, 100 г размягченного сливочного масла, изюмом, сахаром и солью, хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, и запекать до готовности в духовке при температуре 200 °С.

Слегка остывший крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и подать со сметаной.

Крупеник пшенный с бананами и грушами

Ингредиенты

200 г пшенной крупы, 600 мл молока, 20 г сметаны, 20 г сахара, 300 г бананов, 300 г груш, 100 мл клубничного сиропа, 3 яйца, 20 г панировочных сухарей, 20 г сливочного масла, 10 г мяты, соль.

Способ приготовления

Из крупы и молока сварить кашу, посолить, остудить, соединить с 1 взбитым яйцом и сахаром, хорошо перемешать.

Приготовить соус: оставшиеся яйца взбить со сметаной.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, выложить половину каши, на нее – нарезанные небольшими кубиками бананы и груши, затем оставшуюся кашу. Залить соусом и поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 °С.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо, полить клубничным сиропом и украсить лис точками мяты.

Крупеник пшенный с тыквой и черносливом

Ингредиенты

500 г пшенной крупы, 300 г чернослива, 1 кг тыквы, 1 л молока, 3 яйца, 30 г сахара, 20 г сметаны, 250 г сливочного масла, 30 г цукатов, соль.

Способ приготовления

Крупу отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Молоко вскипятить, положить в него нарезанную небольшими кубиками тыкву, сахар, посолить, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Затем добавить пшено, 220 г сливочного масла и варить еще 5 минут. Готовую кашу снять с огня, слегка остудить и смешать с 2 взбитыми яйцами.

В глубокую форму, смазанную маслом, выложить половину пшенной каши, поверх нее – мелко нарезанный чернослив, затем оставшуюся кашу. Залить соусом, приготовленным из растертого яичного желтка и сметаны. Форму поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 °С.

Готовый крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и украсить цукатами.

Крупеник рисовый с карри под томатным соусом

Ингредиенты

200 г риса, 30 мл нежирных сливок, 200 мл овощного отвара, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 2 яйца, 30 г томатной пасты, 70 г сыра (твердых сортов), 20 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 20 г зелени укропа, карри, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис залить кипящим овощным отваром, добавить сливки, карри и варить на медленном огне 5 минут, после чего снять с огня, накрыть крышкой и настаивать в течение 15 минут.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем выложить на сковороду рис, посолить, добавить перец и хорошо перемешать.

Приготовить соус: яйца взбить и смешать с томатной пастой.

Рисовую кашу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, залить соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Крупеник рисовый с мясом

Ингредиенты

300 г риса, 300 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковка, 200 г сыра (твердых сортов), 30 г томатной пасты, 20 г зелени укропа, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сварить рисовую кашу, посолить.

Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать.

Говяжий фарш, морковь, лук и томатную пасту обжарить в 10 г сливочного масла. За несколько минут до готовности добавить соль и перец.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом, выложить рисовую кашу, затем обжаренный фарш с овощами и посыпать тертым сыром. Форму поставить на 40 минут в духовку, нагретую до 200 ˚С.

Готовый крупеник разрезать на порции и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Крупеник рисовый с ветчиной

Ингредиенты

200 г риса, 200 г ветчины, 400 мл овощного отвара, 300 г творога, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 20 мл молока, 60 г сыра твердых сортов, 1 яйцо, 30 г томатной пасты, 20 г зелени укропа и кинзы, белый молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из риса и овощного отвара сварить кашу и посолить.

Лук измельчить, ветчину нарезать мелкими кубиками и вместе обжарить в 50 г сливочного масла.

Томатную пасту развести небольшим количеством овощного отвара, довести до кипения и снять с огня.

Творог растереть с молоком, соединить с рисовой кашей, обжаренными луком и ветчиной, томатным соусом, взбитым яйцо. Добавить соль, перец и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную маслом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение получаса.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и кинзы.

Крупеник рисовый со сладким перцем и грибами

Ингредиенты

500 г риса, 6 сладких перцев, 300 г грибов, 150 г оливкового масла, 5 яиц, 4 луковицы, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 10 г панировочных сухарей, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в оливковом масле до прозрачности, после чего добавить мелко нарезанные грибы и жарить до готовности.

Сварить рисовую кашу на воде. Когда она остынет, смешать ее с грибами и луком.

Сладкий перец нарезать тонкой соломкой и обжарить в 30 г сливочного масла.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выложить слоями: половину риса с грибами, половину обжаренного перца, затем оставшийся рис с грибами. Каждый слой поливать соусом, приготовленным из сметаны и взбитых яиц. Форму поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 °С.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Крупеник рисовый с помидорами

Ингредиенты

200 г риса, 3 помидора, 200 мл нежирных сливок, 150 г шпика, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 200 г сыра (твердых сортов), 1 зубчик чеснока, 30 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шпик мелко нарезать и обжарить вместе с толченым чесноком.

Сварить рисовую кашу на воде. Остывшую кашу соединить с тертым сыром, сливками, посолить, поперчить и хорошо вымешать.

Лук мелко нарезать и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета.

Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать мякоть тонкими кружочками.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом, выложить слоями: обжаренный шпик, рисовую кашу, обжаренный лук и помидоры, поставить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать до готовности.

Готовый крупеник разрезать на порционные кусочки, выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Крупеник рисовый с яблоками и абрикосовым сиропом

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 3 яблока, 50 г сметаны, 70 г сахара, 1 яйца, 50 г сливочного масла, 20 г панировочных сухарей, 200 мл абрикосового сиропа, соль.

Способ приготовления

Рис залить 500 мл кипящей воды, добавить 1 столовую ложку сахара, соль и варить до полуготовности. Затем влить молоко и за 5 минут до готовности положить 40 г сливочного масла.

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и оставить на 10 минут.

В глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выложить слоями: половину рисовой каши, яблоки, оставшуюся кашу. Все полить соусом, приготовленным из сметаны и взбитого яйца. Форму поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 °С.

Горячий крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и полить абрикосовым сиропом.

Крупеник рисовый с морковью, изюмом и курагой

Ингредиенты

200 г риса, 500 мл молока, 3 морковки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 50 г сахара, 50 г изюма, 50 г кураги, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Из риса и молока сварить кашу. Когда она остынет, соединить ее с 80 г размягченного сливочного масла, взбитыми яйцами, натертой на мелкой терке морковью, измельченной курагой, изюмом, сахаром и ванилином, хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную маслом, и запекать до готовности в духовке при температуре 200 ˚С.

Крупеник рисовый с яблоками и изюмом

Ингредиенты

200 г риса, 300 г яблок, 100 г изюма, 400 мл молока, 300 г творога, 100 г земляничного варенья, 3 яйца, 30 г сахара, 30 г сахарной пудры, 10 г сметаны, 20 г сливочного масла, 20 г панировочных сухарей, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Молоко развести 500 мл воды, посолить, всыпать рис и сварить кашу. Когда она остынет, соединить ее с растертым творогом, 2 взбитыми яйцами, изюмом, ванилином и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, залить соусом, приготовленным из взбитого яйца и сметаны, и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение получаса.

Слегка остывший крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо, полить земляничным вареньем и посыпать сахарной пудрой.

Крупеник рисовый с абрикосами

Ингредиенты

300 г риса, 700 мл молока, 300 г абрикосов, 10 г сахара, 2 яйца, 30 г сливочного масла, молотый мускатный орех, соль.

Способ приготовления

Из риса, молока, сахара и соли сварить кашу. Выложить ее в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, поверх нее – половинки абрикосов. Абрикосы смазать взбитыми яйцами и посыпать мускатным орехом. Форму поставить на 20 минут в духовку, нагретую до 200 ˚С.

Крупеник рисовый со сливами

Ингредиенты

400 г риса, 1 л молока, 200 г слив, 10 г муки, 3 яйца, 10 г лимонной цедры, 30 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 10 г панировочных сухарей, 100 мл сливового сиропа, ванилин, соль.

Способ приготовления

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, залить горячим молоком и довести до готовности. Яичные белки отделить от желтков, смешать с сахарной пудрой, мукой и взбить миксером.

Остывшую кашу соединить с мелко нарезанными сливами, 20 г размягченного масла, белковой массой, растертыми добела желтками, ванилином, цедрой и хорошо вымешать. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекать в духовке в течение получаса при температуре 200 °С.

Слегка остывший крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и полить сливовым сиропом.

Крупеник рисовый с черносливом

Ингредиенты

300 г риса, 1 л молока, 300 г чернослива, 150 г сахара, 150 г сливочного масла, корица на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг. Залить рис молоком, добавить сахар, соль, 130 г сливочного масла и варить до готовности. Когда рисовая каша слегка остынет, соединить ее с вымоченным в холодной воде черносливом, добавить корицу и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Крупеник рисовый с ревенем

Ингредиенты

200 г риса, 300 мл молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 300 г ревеня, 200 г сметаны, 100 г сахара, 10 г сахарной пудры, 20 г панировочных сухарей, 5 г какао-порошка, корица, соль.

Способ приготовления

Из риса и молока сварить кашу. Когда она остынет, соединить ее с 30 г размягченного сливочного масла, растертыми с половиной сахара желтками, взбитыми белками и солью и хорошо вымешать.

Ревень нарезать небольшими кусочками, засыпать оставшимся сахаром и дать постоять 2 часа.

В глубокую форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить рисовую кашу, поверх нее – ревень, посыпать какао-порошком и сахарной пудрой. Форму поставить на полчаса в духовку, нагретую до 200 °С.

Слегка остывший крупеник разрезать на порции и подать со сметаной.

Крупеник манный с творогом

Ингредиенты

100 г манной крупы, 100 г творога, 200 г сметаны, 1 яйцо, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, 20 г панировочных сухарей, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

Творог растереть с сахаром и взбитым яйцом, после чего добавить в него манную крупу и ванилин и хорошо вымешать. Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Остывший крупеник разрезать на порции и подать со сметаной.

Крупеник манный с морковью

Ингредиенты

200 г манной крупы, 250 мл молока, 3 морковки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 30 г сахара, 20 г мяты, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, добавить 80 г сливочного масла, немного воды и тушить до готовности.

Из манной крупы на подсоленной воде сварить густую кашу. Затем развести ее молоком, добавить тушеную морковь, взбитые яйца, сахар и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную маслом, и запекать в течение 15 минут в духовке, нагретой до 200 °С.

Слегка остывший крупеник разрезать на порционные кусочки и украсить листочками мяты.

Крупеник из овсяных хлопьев с патиссонами и яблоками

Ингредиенты

300 г овсяных хлопьев, 200 г патиссонов, 2 яйца, 200 г муки, 1 яблоко, 200 мл нежирных сливок, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яблоко и патиссоны очистить и нарезать мелкими кубиками.

Из овсяных хлопьев на подсоленной воде сварить кашу. Когда остынет, соединить ее с яблоком и патиссонами, добавить сахар, муку, взбитые яйца, сливки, соль и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре 200 °С в течение получаса.

Подавать крупеник со сметаной.

Крупеник из овсяных хлопьев с орехами

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 40 г сахара, 30 г какао-порошка, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г грецких орехов, 20 г сахарной пудры, ванилин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сухой сковороде.

Из овсяных хлопьев, молока и соли сварить кашу. Когда остынет, добавить в нее обжаренные орехи, 80 г размягченного сливочного масла, какао-порошок, сахар, ванилин, растертые добела яичные желтки и взбитые в крепкую пену белки. Все хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке.

Остывший крупеник разрезать на порции, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Крупеник кукурузный с грибами

Ингредиенты

300 г кукурузной крупы, 300 г белых грибов, 100 г нежирных сливок, 400 мл молока, 1 зубчик чеснока, 1 репчатый лук, 70 мл оливкового масла, 60 г сливочного масла, 50 г сыра (твердых сортов), 600 мл грибного бульона, 1 желток, 10 г мяты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы, чеснок и лук измельчить.

Лук вместе с чесноком обжарить в оливковом масле, после чего положить грибы, посолить, поперчить и жарить в течение 5 минут.

Грибной бульон довести до кипения, посолить, добавить в него молоко, 50 г сливочного масла, тонкой струйкой всыпать кукурузную крупу и варить кашу до готовности. Когда слегка остынет, добавить сливки, тертый сыр, растертый добела желток, грибы с луком и чесноком, соль, перец и хорошо вымешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в течение 20 минут в духовке, нагретой до 200 °С.

Готовый крупеник разрезать на порции и украсить листочками мяты.

Каша овсяная с грецкими орехами, изюмом и коричневым сахаром.

Каша овсяная из ячменных хлопьев с йогуртом и вишнями.

Каша овсяная со свежей малиной, черникой и мятой.

Каша из коричневого риса с йогуртом, рисом и изюмом.